Edição 072 / Abril 2017

© EWALD SADIE/CAPE EPIC/SPORTZPICS

Se você acabou de chegar do pedal e está se sentindo ótimo, esta é a hora de ler a matéria de capa desta edição. Todo o esforço e até mesmo a dor necessária para transferir sua energia ao pedal, numa simbiose perfeita entre você e a bicicleta, ao invés de cansar, parece que revigora. Enquanto o corpo fica mais forte à medida que pedalar vira um hábito, surge uma sensação de que a cabeça também muda. E é isso mesmo: ela está realmente mudando! O exercício físico tem uma influência direta no desenvolvimento intelectual e na prevenção de transtornos psiquiátricos, como ansiedade e depressão. Exercitar-se provê mais combustível aos neurônios, fortalece a capacidade de interação e comunicação entre eles e até mesmo estimula o desenvolvimento de novos neurônios. E nem é só isso: a bicicleta favorece o ato de filosofar, ou seja, de pensar por si mesmo, mais uma forma de exercitar a massa cinzenta. Em "Práticas esportivas e o desenvolvimento intelectual", deixe-se levar pela reflexão do autor e entenda melhor os benefícios intelectuais que a bicicleta pode proporcionar.

Cicloviajar é cool! Veja um roteiro de bike e barco por Amsterdã, que leva ao interior natural e cultural da Holanda. Pegue uma carona pela National Cycle Network, na Inglaterra. Programe-se para conhecer o Vale das Cervejas, em Santa Catarina, agora que Blumenau foi reconhecida por lei como Capital Nacional da Cerveja. Saiba mais sobre a Chapada dos Veadeiros, um dos principais pontos de ecoturismo do Brasil. Divirta-se com as situações inusitadas de um grupo que se perdeu pelas trilhas de Joanópolis-SP – e quem sabe perca-se por lá também! Fotografe as cachoeiras da região de Descalvado-SP, assim como Luis Alberto Olivieri, e a vida cotidiana dos povos, como Charles Zimmermann. Além disso, David Cachón traz 12 dicas de como ser um bom mountain biker, Gil Sotero mostra qual é o melhor sapato para o ciclista commuter, e em "Seja Mulher, Seja Ciclista", histórias inspiradoras para que você simplesmente pedale!

Viva Bicicleta!

FOTO CAPA
Specialized Divulgação

REVISTA BICICLETA NA WEB

revistabicicleta.com.br

/ revista.bicicleta
/ revistabicicleta
/ revibicicleta
G+ / +revistabicicleta

compre
banca.revistabicicleta.com.br

Texto **Cristiano de Jesus**

Práticas Esportivas e o Desenvolvimento Intelectual

A melhoria na saúde cerebrovascular estimula até mesmo o crescimento de novos neurônios, isto é, exercitar o corpo não resulta apenas em exercitar a mente, mas também em ampliar sua capacidade. →

Dejetos largados ou esquecidos e restos da vegetação urbana se movimentam ao ritmo da aragem fresca de um fim de verão. Como formigas soldados conduzindo formigas operárias, folhas de jornal, catálogos de loja, folhetos amassados e sacos plásticos sobem a rua empalidecida pela luz fraca e amarela dos postes acompanhados por uma multidão de folhas e flores secas de Resedá.

A população outrora apressada agora se silencia num repouso moribundo, recolhida nas estruturas cinzas de concreto. Os carros apagados e mal estacionados, os sacos de lixo à beira das sarjetas e um cachorro que uiva bem no meio da rua compõem o cenário perfeito de uma cidade-fantasma.

A falta da concorrência desleal dos ruídos da cidade deixa o rolamento do cubo traseiro ecoar livremente um simpático e constante tilintar azeitado que cessa imediatamente cada vez que se empurram os pedais. O ciclocomputador indica uma temperatura agradável de 19°, mas cada vez que nosso ciclista se aproxima da relva, o bafejo frio e úmido em contato com rosto, braços e pernas provoca arrepios que incomodam.

Um bando de pássaros aparece do nada e por um segundo voa ao seu lado, na mesma direção. Ele aceita o convite a um sprint alucinante e como se estivesse a poucos metros da linha de chegada de um célebre granfondo se levanta do selim para fazer quase dobrar a cadência de sua pedivela até então a preguiçosos 70 rpm (rotações por minuto). Seu monitor cardíaco indica um salto de 120 para 190 bpm (batimentos por minuto). Os pássaros cruzam sua frente e desaparecem por entre as casas, a essa altura já banhadas pela luz azulada do amanhecer.

O vento parece soprar exatamente ao seu encontro. São mais de 100 km a serem vencidos. O altímetro informa a escalada de 90 metros acumulados de um total que chegará a quase 1.100. São mais de 30 prédios de dez andares para serem superados. Melhor nem pensar nisso.

Força e paciência

O sofrimento está intimamente ligado ao esporte. Quanto maior a capacidade de resignação, tolerância e padecimento, maior é a chance de sucesso e gratificação. Para alcançar essa superação, a distração e a introspecção são fortes aliadas. Nosso ciclista se põe a observar cada detalhe da sua máquina, uma das invenções mais admiráveis e mais eficientes na conversão de energia, nesse caso em converter o trabalho em energia cinética considerando diversos fatores externos que resultam em perdas como atrito, vento, umidade etc.

Cada componente precisa estar perfeitamente ajustado e trabalhando em funções muito específicas e individuais, mas que fazem uma enorme diferença no todo. Quanto maior a capacidade de precisão desses componentes, maior é a eficiência do "sistema humano máquina" em evitar a perda de energia e, por conseguinte, alcançar maior desempenho com menor esforço possível.

O sol já está a certa altura e pedalando no sentido norte-sul, nosso ciclista admira-se com sua sombra projetada na muralha que está ao seu lado. Sua cabeça e suas costas estão encurvadas para frente, os joelhos quase encostam em seu peito num movimento constante. Ele observa um contraste interessante: enquanto seus ombros se movem graciosamente para baixo e para cima, suas pernas frenéticas formam um conjunto com sua cintura que parece uma engenharia admirável de pistões cujo movimento sincronizado proporciona potência e explosão.

Nosso ciclista se lembra dos gregos e romanos antigos, mais especificamente dos estoicos. Ao contrário do que defende a filosofia dualista, os estoicos viam o mundo como kosmos e afirmavam que sábio é aquele que se reconhece como uma peça harmoniosamente integrada (kosmos) nessa ordem universal (logos): "consisto em causa formal e material; das duas, nenhuma se desfará no não-ser, assim como não proveio do não-ser. Logo, cada parte de meu ser irá localizar-se, por via de transformação, numa parte do universo; esta, por sua vez, se mudará numa outra parte do universo e assim infinitamente. Por via de semelhante transformação surgi eu, bem como meus genitores [...]".

A partir dessa reflexão, nosso ciclista opta por não se orientar por René Descartes (1596-1650), para quem sujeito é constituído por duas substâncias distintas, a consciência (res cogitans) e o corpo (res extensa). Ele entendeu que a prática de atividade física faz lembrar a nossa condição de seres naturais, não composto por duas entidades, mente e corpo, mas como entidade única mente corpo.

Ao concentrar-se, percebe claramente a ação de contração e extensão das fibras de seus músculos fazendo o movimento acontecer em perfeita interação com o ambiente. Longe de suas vistas, esse trabalho libera uma proteína chamada PGC-1alpha que, segundo pesquisas, ajuda a quebrar o metabólito quinurenina, que quando acumulado no sangue resulta em estresse. A sensação de bem-estar é inevitável, apesar de todo o esforço.

O monitor cardíaco informa 152 bpm. O coração aumenta o fluxo de sangue para que o tecido muscular suporte o esforço, porém, nesse processo, todo o corpo é beneficiado, incluindo o cérebro. Mais sangue significa mais energia e oxigênio, mais energia e oxigênio significa melhor desempenho, e em se tratando de cérebro, mais desempenho significa maior capacidade mental, até mesmo nas operações cognitivas.

Nosso ciclista pensa ainda mais claramente e volta a observar cuidadosamente sua bicicleta. Tem tanta intimidade com ela que parece ser uma extensão do seu corpo. Seria ela a expressão do domínio do homem sobre a natureza? Definitivamente não, conclui. Ela é expressão, na verdade, da unidade entre homem e natureza. A apreensão da existência pelo intelecto se dá pelo distanciamento, mas um distanciamento momentâneo, pois não permanece em suspensão. A reaproximação se dá justamente por meio das engenhocas que o homem cria, arte esta que nosso atleta não vê como resultado da glória do homem sobre as forças que obram no Universo, mas, sim, como fruto da natureza humana. Os homens fabricam engenhosamente do mesmo jeito que os cães ciscam a terra depois que defecam. Engenharia é o que o homem faz, é a exteriorização da maneira como lida com sua condição simbiótica em relação às forças naturais. Não há nada mais humano do que a Engenharia.

Nosso ciclista lembra-se novamente dos gregos antigos. Será por isso que eles valorizavam tanto a prática de esportes? Nesse momento, engole seco, pois se lembra de que, na verdade, os gregos passaram a praticar seriamente os esportes devido a uma necessidade militar. Guerreiros fortes, resistentes, bons corredores, escaladores, nadadores etc., constituíam um importante recurso para os exércitos de uma época desprovida de tecnologia e meios de comunicação avançados. Todavia, isso foi apenas o estopim, o início de um processo.

Não demorou muito para que os helenos associassem a necessidade do desenvolvimento físico como uma espécie de honraria aos deuses. Se os deuses os protegiam e os ajudavam a vencer batalhas, preparar-se para elas era então uma obrigação, uma atividade de veneração, realizada para conquistar a qualidade da dignidade, isto é, o reconhecimento de que é digno de tal oferta. Não é difícil entender porque os expoentes de cada modalidade eram vistos como grandes heróis, pois não apenas contribuíram mais para as conquistas helênicas como também mais se aproximaram dos deuses e os honraram.

Aos poucos os eventos esportivos passaram a ser verdadeiras festas cerimoniosas destinadas a homenagear as divindades e, portanto, aconteciam nos locais ondem os deuses eram venerados. Por isso é conhecido pelos historiadores que as unidades arquitetônicas fundamentais de todo o complexo pan-helênico são sempre "o templo de deus (lugar de culto), o estádio (lugar de celebração de competições atléticas) e o teatro (local de desenvolvimento de certames musicais e teatrais)" (Martins).

Com isso, como ferramenta militar para elemento importante de modo de vida, a prática esportiva passou a ser significativa para a cultura e a socialização. Era praticada principalmente nos ginásios: "Os ginásios eram [...] lugares de paz e beleza. Ali havia salas para conferências, instalações esportivas, recintos para massagens, duchas e unções. Também ficavam em locais privilegiados, agradáveis. Eram uma espécie de escola superior na formação físico intelectual de jovens. Serviam, também, como ponto de encontro entre artistas e literatos, que efetuavam troca de experiências. [...] Jovens entregavam-se a treinamentos esportivos, preparavam-se para a vida militar, desfrutavam de repouso e recreação. No contato com poetas, filósofos e artistas enriqueciam o espírito" (Godoy).

Com o esporte ganhando cada vez mais importância, surgiram os Jogos Públicos, com periodicidade e local de realização determinados. O evento dessa natureza que mais se destacava acontecia a cada quatro anos na cidade de Olímpia, ou seja, os Jogos Olímpicos. Tréguas eram proclamadas para que todos os helenos pudessem se concentrar unicamente na realização dos jogos. Aqueles que, na época dos jogos, importunassem ou impedissem os viajantes com destino a Olímpia, eram severamente punidos.

Não apenas atletas participavam ativamente do evento, mas também filósofos, poetas, escritores, oradores, pintores e escultores tinham espaço para divulgação de seus trabalhos ou até mesmo em competições com provas de poesias, declamação, música, narração de viagens, leituras e canto.

Diante de todo esse cenário, é fácil entender que os esportes tinham grande importância também na educação das crianças. Platão questionava: "No que consistirá sua educação? Ou é difícil encontrar alguma coisa melhor do que aquilo que foi descoberto há muito tempo, ou seja, ginástica para o corpo e música e poesia para a alma?"

Aristóteles não pensava diferente. Ele afirmava que uma educação voltada apenas para conhecimentos úteis impunha um "gênero de vida sórdida e mecânica", ou seja, um modo de vida mercenário, que impede a prática da virtude do corpo (exercícios) e o desenvolvimento da inteligência e da alma. Para Aristóteles, a educação deve compreender a gramática, a ginástica, a música e, às vezes, o desenho, sendo que a ginástica tem a função de desenvolver a coragem além de formar o hábito antes da razão, algo fundamental para Aristóteles que ainda não concordava com Estados que visavam a dar constitui- →

O sofrimento está intimamente ligado ao esporte. Quanto maior a capacidade de resignação, tolerância e padecimento, maior é a chance de sucesso e gratificação.

Estudos comprovam que as atividades físicas deixam o cérebro "pronto para aprender", e quando presentes numa educação de fato integral, contribuem de forma significativa para a melhoria de desempenho nas demais disciplinas.

ção atlética aos jovens: "É preciso, pois, colocar em primeiro lugar a honra, e não a ferocidade. [...] Só o homem de bem disso é capaz. Mas os que esforçam demasiado a criança nesta parte da educação, e a deixam na ignorância absoluta das coisas que é preciso saber, só fazem dos seus filhos péssimos artistas".

O filósofo de Estagira criticava a existência de provas para crianças nos Jogos Olímpicos e ainda associava que o excesso de exercícios na infância produziria adultos fracos. Levantou que apenas "dois ou três que, após terem sido proclamados vencedores em sua infância, também o [foram] na idade madura".

Nosso ciclista solitário agora a encarar a escalada de 10 km de uma elevação de 4° recorre de maneira ainda mais efusiva à introspecção e passa a pensar sobre Aristóteles ter levantado um problema que provavelmente está ainda aberto até hoje e se manifesta na discussão polarizada entre esporte profissional e esporte amador. Lembrou-se do filme britânico Carruagens de Fogo, de 1981, baseado numa história real ocorrida em 1924. Nela, um personagem, de nome Harold Abrahams, então estudante de Cambridge, é censurado pela instituição por empregar um técnico profissional e treinar como profissional. Em um diálogo tenso, um orientador pedagógico afirma: "aqui em Cambridge sempre ficamos orgulhosos de proezas atléticas. Cremos, sempre cremos, que nossos jogos são indispensáveis para ajudar a completar a educação de um inglês. Eles formam o caráter. Eles fomentam coragem, honestidade e liderança. Mas, acima de tudo, um impregnável espírito de lealdade, camaradagem e responsabilidade mútua".

O jovem impetuoso não se fez de rogado, fazendo uma observação bem desconcertante: "sabem, cavalheiros, aspiram a vitória tanto quanto eu. Mas conseguida com a aparente falta de esforço dos deuses. Seus valores são os valores arcaicos do pátio de recreio do primário. Não enganam a ninguém, mas a si mesmos. Creio na busca da excelência e carregarei o futuro comigo".

Nosso ciclista sugou um pouco de água da sua caramanhola térmica e suspirou fundo. Estava um pouco incomodado com seus pensamentos. Os ideais helênicos seriam incompatíveis com nosso mundo tão competitivo e pragmático? Mas reagiu refletindo: uma coisa são as condições favoráveis para o desenvolvimento da inteligência intelectual, outra coisa é aproveitar essa condição. O que importa é a atividade física como parte de um projeto de desenvolvimento da capacidade física e mental. O culto ao corpo, a transformação do esporte em espetáculo para entretenimento e às vezes até manipulação das massas, exploração comercial etc., tudo isso não elimina o fato de que os esportes, quando longe desse ambiente ambíguo e às vezes até promíscuo, contribuem fundamentalmente para o desenvolvimento do intelecto e para a educação de um modo geral.

Há relatos que afirmam que escolas relutam em dedicar tempo à Educação Física por considerarem Matemática, Leitura e Ciências como disciplinas mais importantes e, portanto, prioritárias. Nada estranho numa época que divide e isola os saberes, porém, estudos comprovam que as atividades físicas deixam o cérebro "pronto para aprender", e quando presentes numa educação de fato integral, contribuem de forma significativa para a melhoria de desempenho nas demais disciplinas.

O jogo, com suas regras, delimitações, e ainda o elemento lúdico, possui a constituição de um "todo ordenado e coerente" em que estão sob tensão "a contingência e a liberdade, a razão forte e a razão fraca, a racionalidade apodítica e a racionalidade verossímil, o determinismo e o acaso".

É preciso entender aqui o jogo na perspectiva de Hans-Georg Gadamer (1900-2002) para quem essa atividade não é a proposição de um ambiente teleologicamente predeterminado, como ocorreria numa concepção dialética hegeliana. No jogo, mais importante do que a técnica e do que o método é a capacidade de autonomia em relação à interação entre os diversos elementos presentes numa estrutura que inclui dimensão fixa e objetiva, regras, tempo e espaço demarcados, componentes que garantem a possibilidade de controle de pressupostos, condições e exigências.

Embora o jogo seja uma estrutura, está sempre presente a possibilidade de emergir a qualquer momento o algo novo e imprevisto cuja reação está ligada ao "lúdico, ao cúltico, ao dramático, ao literário", o que garante a liberdade de criação. A construção exige interpretação e imbricação de operações subjetivas e objetivas. Como em qualquer esporte e atividade física em geral, no jogo não há a separação entre sujeito e objeto, "como método para conhecer e saber. Entre ambos há uma relação de pertença mútua". Eis o elemento pedagógico e filosófico do jogo.

Mente e corpo de nosso ciclista pensador são invadidos por uma sensação muito agradável. Além de estar muito satisfeito com o desdobramento de suas reflexões, seu ciclocomputador informa que acabara

de alcançar já o total de 1.082 metros de elevação e 95 km já foram percorridos, o que significa que restam pouco mais de 10 km para concluir o seu percurso sem qualquer necessidade de grandes esforços. Suas pernas já não respondem mais como no início, por mais que se esforce. Sente dores nas costas, no pescoço, nas mãos e até nos glúteos. Decide adotar uma postura, embora menos aerodinâmica, menos agressiva e combativa. Reduz sua cadência para 75 rpm de uma média que já estabilizava em 85 rpm. Sua meta de velocidade média em torno de 33,0 km/h está garantida. Seu batimento cardíaco estabiliza em pouco mais de 90 bpm numa média que já parece se fixar em 156 bpm.

Foram pouco mais de quatro horas pedalando, já descontando os 20 minutos somados das vezes que parara para reabastecer a caramanhola. Agora no chuveiro, sente enorme prazer em notar o suor quente escorrendo pelo corpo rumo ralo abaixo. A sensação extremamente prazerosa de realização e gratificação faz-lhe lembrar-se de Jean Baudrillard (1929-2007), para quem o sistema sócio ideológico dos objetos e do consumo teria se apropriado de tal sentimento tão necessário a todos nós, a sensação de gratificação, adicionada também a sensação de proteção, para edificar uma arquitetura publicitária extremamente eficiente.

A propaganda que efetivamente funciona não é aquela que apresenta os atributos da mercadoria, mas, sim, aquela que mais bem transmite a sensação de que consumir é o certo a fazer, que legitima tal ação. Baudrillard ilustra essa dinâmica por meio da figura do Papai Noel. Sabe-se que tanto adultos como crianças não acreditam em tal fabulação, porém, sua imagem simbolicamente representa que chegou o tempo de comprar e comprar é o que deve ser feito. A sensação de culpa e preocupação pela gastança é diluída ou, pelo menos, adiada até o fim das festas.

Neste mundo hiper-real, são simuladas até mesmo sensações básicas que outrora se davam na inter-relação de tal forma íntima entre homem e natureza, isto é, se dão agora artificializadas nas relações econômicas e mediadas pelos meios de comunicação de massa e pela tecnologia da informação.

Nosso velocipedista pensante sente-se mal com esse cenário e lembra-se da urgência de resgatar práticas dos antigos helenos.

Isso não é um delírio ou saudosismo, visto que as instituições de ensino contemporâneas reconhecem o valor da educação integral embora não consigam instaurá-la senão de forma linear e cambaleante.

Lembra-se do célebre registro de Heródoto sobre o assombro de Xerxes ao assistir à motivação dos helenos: "Pelos deuses, Mardônius, quem são afinal esses homens contra os quais nos conduzem ao combate? São insensíveis ao interesse e só lutam pela glória?". Não apenas lutavam, mas também competiam nos jogos gratuitamente, apenas pela sensação posterior de gratificação. Na superfície, via-se que os vencedores ganhavam nada mais que uma coroa de ramos de oliveira, mas, no fundo, algo imensamente mais valioso era dado aos triunfantes: a satisfação íntima e o reconhecimento público e notório dos seus esforços. ■

© SCOTT SPORTS DIVULGAÇÃO